

پنر روز

راهکارهای طبیعی برای کاهش فشار خون



میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به فشارخون بالا مبتلا هستند و این بیماری بدون کنترل و مدیریت مناسب می‌تواند با خطر بروز بیماری‌های قلبی و سکته مغزی همراه شود.

به گزارش ایسنا، داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا (CDC) نشان می‌دهد که تنها در ایالات متحده ۷۵ میلیون بزرگسال به فشار خون بالا مبتلا هستند. به طور کلی برآوردها حاکی از آن است که ۷۰ درصد از افراد بالای ۷۰ سال در سراسر جهان به فشار خون بالا مبتلا هستند.

انجمن قلب آمریکا (AHA) فشار خون بالا را فشار خون سیستولیک (در زمان ضربان قلب) ۱۳۰ میلی‌متر جیوه یا بالاتر و فشار خون دیاستولیک (در زمان استراحت قلب) ۸۰ میلی‌متر جیوه یا بالاتر تعریف کرده است.

این انجمن همچنین کمبود فعالیت فیزیکی، رژیم غذایی ناسالم و استرس را از عوامل قابل اصلاح افزایش فشار خون اعلام کرده است.

فشار خون بالا اغلب هیچ علامت واضحی ندارد اما می‌تواند به آرامی موجب آسیب زایی شده و سلامت فرد را به خطر بیندازد. همچنین موجب از کار افتادگی قلب و صدمه دیدن دیواره‌های رگ‌ها می‌شود. در صورتی که فشار خون درمان نشود می‌تواند حتی منجر به پارگی، از هم گسیختگی یا افزایش تجمع پلاک‌های خونی در قلب شود که این امر خود باعث افزایش خط ابتلا به نارسایی قلبی و سکته قلبی و مغزی می‌شود.

چگونه فشار خون را به طور طبیعی کاهش دهیم؟

علاوه بر داروهای که پزشک ممکن است برایتان تجویز کند، بسیاری از تغییرات در سبک زندگی شما می‌تواند به کاهش فشارخونتان کمک کند. این تغییرات شامل مواردی چون پیروی از یک رژیم غذایی سالم، حفظ تمرین و ورزش منظم، ترک دخانیات و ترک مصرف الکل است.

در ادامه به نقل از سایت "سنت جوزف هلث" پنج تکنیک بدون نیاز به نسخه برای کاهش فشار خون آورده شده است:

- تمرکز کنید و برای تسکین سیستم عصبی و آرامش و انبساط عروق خونی خود نفس‌های آرام و عمیق بکشید. تمرینات تنفسی کمک می‌کند تا دستگاه عصبی سمپاتیک و پاسخ جنگ یا گریز شما آرامش یابد. این تکنیک هم چنین باعث تقویت جریان خون به بافت‌های بدن شده و به حرکت بال و پایین دیافراگم کمک می‌کند که باعث تسهیل جریان خون به سمت قلب می‌شود.
- مقادیر زیادی آب و مایعات برای تامین آب مورد نیاز بدن و گشاد شدن رگ‌ها و عروق خونی خود نوشید. در صورتی که بدن شما به اندازه کافی مایعات داشته باشد، کار قلب شما برای پمپاژ خون به سراسر رگ‌ها در بدن راحت‌تر می‌شود.
- از تکنیک‌های انعکاس درمانی در نقاط فشاری در امتداد گردن، بازوها و پاها استفاده کنید. اثرات تکنیک‌های انعکاس درمانی و طب فشاری بر تنظیم فشار خون مدت‌هاست که مورد مطالعه قرار گرفته و البته این روش‌ها ممکن است مزایای محدود داشته باشند.

- ماهی، سبزیجات و میوه‌های خام بخورید. برای مثال بتاسیم موجود در برگ سبزیجات سبز کمک می‌کند بدنتان سدیم را از طریق اوره ادرار دفع کند و این خود باعث کاهش فشار خون می‌شود.
- در مقابل نور خورشید قرار بگیرید تا نیتراتی را که در زیر پوستتان تجمع می‌یابد به نیتریک اکسید تبدیل شود که به انبساط رگ‌های خونی شما کمک می‌کند. تنها برای جلوگیری از عینک آفتابی و سوختگی به هنگام قرار گرفتن در معرض نور خورشید از عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

کشف نقش سیستم ایمنی بدن در تنظیم فشار خون

در تازه‌ترین مطالعاتی که روی عوامل تاثیرگذار بر فشارخون صورت گرفته گروهی از متخصصان دانشگاه "ادینبرا" اسکاتلند دریافتند که حتی سیستم ایمنی بدن نیز می‌تواند نقشی مهم در ابتلا به این بیماری ایفا کند.

این مطالعه که با حمایت بنیاد قلب انگلیس صورت گرفته نشان می‌دهد نوعی سلول ایمنی خاص می‌تواند تفاوتی مهم در بروز فشار خون ایجاد کند. این یافته‌ها عوامل خطر ابتلا به فشار خون بالا را روشن تر ساخته و به طوری حیاتی مسیرها را برای کشف درمان‌های بهتر باز کرده است.

در مطالعه اخیر متخصصان روی مدل‌های موش‌ها کار کرده و تمرکز خود را بر ماکروفاژها که نوعی گلبول‌های سفید خون در سیستم ایمنی بدن هستند، گذاشتند. نقش ماکروفاژها شناسایی و بلعیدن عوامل خارجی است که در عفونت‌ها و آسیب‌ها وارد بدن می‌شوند. این سلول‌های ایمنی بقایای سلول‌هایی را که دیگر عملکرد درست ندارند نیز می‌بلعند.

آزمایشات جدید اما نقش دیگر ماکروفاژها را نشان دادند. به نظر می‌رسد ماکروفاژها همچنین از مولکول‌های "اندوتلین"، هورمونی که عروق خونی را برای باریک شدن تحریک می‌کنند، استفاده می‌نمایند. ماکروفاژها با کنترل سطوح اندوتلین خون می‌توانند از استراحت مناسب عروق خونی اطمینان حاصل کرده و این امر به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

متخصصان برای این آزمایش ابتدا سطوح ماکروفاژ خون موش‌ها را پایین آورده و رژیم غذایی پر نمک که باعث افزایش فشارخونشان می‌شد را به آن‌ها دادند. نتایج نشان داد سطح فشار خون موش‌ها با مصرف این رژیم غذایی بالا می‌رود اما به محض این که سطوح ماکروفاژ خون موش‌ها بالا می‌رود، فشار خونشان نیز به حالت عادی بازمی‌گردد. این امر نشان می‌دهد اهمیت این گلبول‌های سفید خون خاص در تنظیم فشار خون است.

دانشمندان به بررسی این وضعیت در انسان‌ها نیز پرداختند و دریافتند افرادی که داروهایی مانند سیکلوفسفامید را مصرف می‌کنند که سطوح ماکروفاژها را کاهش می‌دهد به فشار خون بالا مبتلا می‌شوند. این یافته‌ها به پزشکان در شناسایی افرادی که با بیشترین خطر ابتلا به فشار خون روبه‌رو هستند، عوامل خطر، داروها و درمان‌های پیشرفته‌تری برای فشار خون بالا کمک می‌کند.

بنابر گزارش سایت تخصصی مدیکال نیوز تودی، فشار خون بالا منجر به آسیب‌های قلبی و عروقی شده و خطر حملات قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد اما هنوز تمامی مکانیسم‌هایی که به فشار خون بالا منجر می‌شوند، شناخته نشده‌اند. این مطالعه نقش ماکروفاژها را برای نخستین بار در تنظیم فشار خون مشخص کرده است اما هنوز انجام آزمایش‌ها و تحقیقات بیشتری برای شناخت این نقش و استفاده از آن‌ها برای تولید دارو نیاز است.

عاشق «فن در سار» هشتم

بیرانوند:

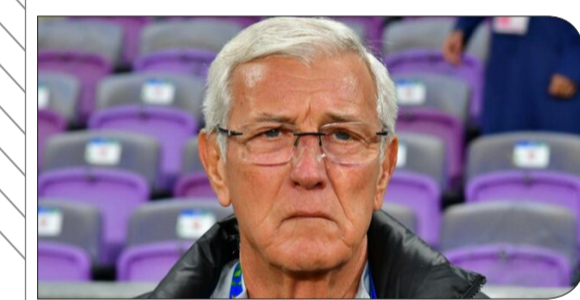


بیرانوند در خصوص حواشی که پیرامون سرمربی تیم ملی و وزارت ورزش در چند روز گذشته رخ داده، بیان کرد: هیچ کدام از بازیکنان این مسائل را دنبال نمی‌کنند و تمام تمرکز ما برای موفقیت در رقابت‌های جام ملت‌های آسیا است. هر چند که آنچه از مردم شنیده می‌شود نیز تعریف و تمجید از کادر فنی و بازیکنان تیم ملی است که ما به روحیه می‌دهد و ما نیز امیدوارم با عملکرد خود در امارات پاسخ خوبی به پیام‌های روحیه بخش آنها بدهیم.

بیرانوند در ۴ بازی گذشته تیم ملی در جام ملت‌های آسیا مقابل تیم‌های یمن، ویتنام، عراق و عمان موفق شده ۳۶۰ دقیقه دروازه خود را بسته نگه دارد. گل‌های تیم ملی فوتبال قطر و کره جنوبی نیز در مرحله گروهی موفق به این مهم شدند، ولی هنوز دیدارهای این دو تیم در مرحله یک هشتم نهایی انجام نشده است.

تیم ملی فوتبال ایران پس از حذف عمان قرار است در مرحله یک چهارم نهایی این مسابقات روز پنجشنبه در ورزشگاه «زاید اسپورت سیتی» شهر ابوظبی به مصاف چین برود.

برای بازی با ایران باید خیلی تمرکزمان را بالا ببریم



بیرانوند در خصوص حواشی که پیرامون سرمربی تیم ملی و وزارت ورزش در چند روز گذشته رخ داده، بیان کرد: هیچ کدام از بازیکنان این مسائل را دنبال نمی‌کنند و تمام تمرکز ما برای موفقیت در رقابت‌های جام ملت‌های آسیا است. هر چند که آنچه از مردم شنیده می‌شود نیز تعریف و تمجید از کادر فنی و بازیکنان تیم ملی است که ما به روحیه می‌دهد و ما نیز امیدوارم با عملکرد خود در امارات پاسخ خوبی به پیام‌های روحیه بخش آنها بدهیم.

بیرانوند در ۴ بازی گذشته تیم ملی در جام ملت‌های آسیا مقابل تیم‌های یمن، ویتنام، عراق و عمان موفق شده ۳۶۰ دقیقه دروازه خود را بسته نگه دارد. گل‌های تیم ملی فوتبال قطر و کره جنوبی نیز در مرحله گروهی موفق به این مهم شدند، ولی هنوز دیدارهای این دو تیم در مرحله یک هشتم نهایی انجام نشده است.

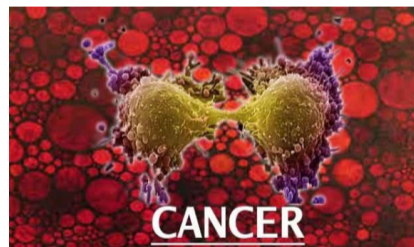
سرطان پایان زندگی نیست

بیرانوند در خصوص حواشی که پیرامون سرمربی تیم ملی و وزارت ورزش در چند روز گذشته رخ داده، بیان کرد: هیچ کدام از بازیکنان این مسائل را دنبال نمی‌کنند و تمام تمرکز ما برای موفقیت در رقابت‌های جام ملت‌های آسیا است. هر چند که آنچه از مردم شنیده می‌شود نیز تعریف و تمجید از کادر فنی و بازیکنان تیم ملی است که ما به روحیه می‌دهد و ما نیز امیدوارم با عملکرد خود در امارات پاسخ خوبی به پیام‌های روحیه بخش آنها بدهیم.

بیرانوند در ۴ بازی گذشته تیم ملی در جام ملت‌های آسیا مقابل تیم‌های یمن، ویتنام، عراق و عمان موفق شده ۳۶۰ دقیقه دروازه خود را بسته نگه دارد. گل‌های تیم ملی فوتبال قطر و کره جنوبی نیز در مرحله گروهی موفق به این مهم شدند، ولی هنوز دیدارهای این دو تیم در مرحله یک هشتم نهایی انجام نشده است.

بیرانوند در خصوص حواشی که پیرامون سرمربی تیم ملی و وزارت ورزش در چند روز گذشته رخ داده، بیان کرد: هیچ کدام از بازیکنان این مسائل را دنبال نمی‌کنند و تمام تمرکز ما برای موفقیت در رقابت‌های جام ملت‌های آسیا است. هر چند که آنچه از مردم شنیده می‌شود نیز تعریف و تمجید از کادر فنی و بازیکنان تیم ملی است که ما به روحیه می‌دهد و ما نیز امیدوارم با عملکرد خود در امارات پاسخ خوبی به پیام‌های روحیه بخش آنها بدهیم.

بیرانوند در ۴ بازی گذشته تیم ملی در جام ملت‌های آسیا مقابل تیم‌های یمن، ویتنام، عراق و عمان موفق شده ۳۶۰ دقیقه دروازه خود را بسته نگه دارد. گل‌های تیم ملی فوتبال قطر و کره جنوبی نیز در مرحله گروهی موفق به این مهم شدند، ولی هنوز دیدارهای این دو تیم در مرحله یک هشتم نهایی انجام نشده است.



بیرانوند در خصوص حواشی که پیرامون سرمربی تیم ملی و وزارت ورزش در چند روز گذشته رخ داده، بیان کرد: هیچ کدام از بازیکنان این مسائل را دنبال نمی‌کنند و تمام تمرکز ما برای موفقیت در رقابت‌های جام ملت‌های آسیا است. هر چند که آنچه از مردم شنیده می‌شود نیز تعریف و تمجید از کادر فنی و بازیکنان تیم ملی است که ما به روحیه می‌دهد و ما نیز امیدوارم با عملکرد خود در امارات پاسخ خوبی به پیام‌های روحیه بخش آنها بدهیم.

بیرانوند در ۴ بازی گذشته تیم ملی در جام ملت‌های آسیا مقابل تیم‌های یمن، ویتنام، عراق و عمان موفق شده ۳۶۰ دقیقه دروازه خود را بسته نگه دارد. گل‌های تیم ملی فوتبال قطر و کره جنوبی نیز در مرحله گروهی موفق به این مهم شدند، ولی هنوز دیدارهای این دو تیم در مرحله یک هشتم نهایی انجام نشده است.

کوچ لوتوس به چین...



بیرانوند در خصوص حواشی که پیرامون سرمربی تیم ملی و وزارت ورزش در چند روز گذشته رخ داده، بیان کرد: هیچ کدام از بازیکنان این مسائل را دنبال نمی‌کنند و تمام تمرکز ما برای موفقیت در رقابت‌های جام ملت‌های آسیا است. هر چند که آنچه از مردم شنیده می‌شود نیز تعریف و تمجید از کادر فنی و بازیکنان تیم ملی است که ما به روحیه می‌دهد و ما نیز امیدوارم با عملکرد خود در امارات پاسخ خوبی به پیام‌های روحیه بخش آنها بدهیم.

بیرانوند در ۴ بازی گذشته تیم ملی در جام ملت‌های آسیا مقابل تیم‌های یمن، ویتنام، عراق و عمان موفق شده ۳۶۰ دقیقه دروازه خود را بسته نگه دارد. گل‌های تیم ملی فوتبال قطر و کره جنوبی نیز در مرحله گروهی موفق به این مهم شدند، ولی هنوز دیدارهای این دو تیم در مرحله یک هشتم نهایی انجام نشده است.

بیرانوند در خصوص حواشی که پیرامون سرمربی تیم ملی و وزارت ورزش در چند روز گذشته رخ داده، بیان کرد: هیچ کدام از بازیکنان این مسائل را دنبال نمی‌کنند و تمام تمرکز ما برای موفقیت در رقابت‌های جام ملت‌های آسیا است. هر چند که آنچه از مردم شنیده می‌شود نیز تعریف و تمجید از کادر فنی و بازیکنان تیم ملی است که ما به روحیه می‌دهد و ما نیز امیدوارم با عملکرد خود در امارات پاسخ خوبی به پیام‌های روحیه بخش آنها بدهیم.

بیرانوند در ۴ بازی گذشته تیم ملی در جام ملت‌های آسیا مقابل تیم‌های یمن، ویتنام، عراق و عمان موفق شده ۳۶۰ دقیقه دروازه خود را بسته نگه دارد. گل‌های تیم ملی فوتبال قطر و کره جنوبی نیز در مرحله گروهی موفق به این مهم شدند، ولی هنوز دیدارهای این دو تیم در مرحله یک هشتم نهایی انجام نشده است.

کوچ لوتوس به چین...

بیرانوند در خصوص حواشی که پیرامون سرمربی تیم ملی و وزارت ورزش در چند روز گذشته رخ داده، بیان کرد: هیچ کدام از بازیکنان این مسائل را دنبال نمی‌کنند و تمام تمرکز ما برای موفقیت در رقابت‌های جام ملت‌های آسیا است. هر چند که آنچه از مردم شنیده می‌شود نیز تعریف و تمجید از کادر فنی و بازیکنان تیم ملی است که ما به روحیه می‌دهد و ما نیز امیدوارم با عملکرد خود در امارات پاسخ خوبی به پیام‌های روحیه بخش آنها بدهیم.

بیرانوند در ۴ بازی گذشته تیم ملی در جام ملت‌های آسیا مقابل تیم‌های یمن، ویتنام، عراق و عمان موفق شده ۳۶۰ دقیقه دروازه خود را بسته نگه دارد. گل‌های تیم ملی فوتبال قطر و کره جنوبی نیز در مرحله گروهی موفق به این مهم شدند، ولی هنوز دیدارهای این دو تیم در مرحله یک هشتم نهایی انجام نشده است.